بسم الله الرحمن الرحيم

# مقرر الصحة واللياقة
# كلية الآداب

## المحاضرة الثالثة ج 2

بسم الله الرحمن الرحيم

# قالوا سبحانك لا علم لنا إلا ما علمتنا إنك أنت العليم الحكيم

صدق الله العظيم
سورة البقرة

دكتور / أحمد محمد عبد الجبار

# مقدمه عن القوام

قالِ اللّهِ تعِالى: ﴿يا أَيُّهَا الْإِنسَانُ ما غَرَّكَ بِرَبِّكَ الْكَرِيمِ(6)الَّذِي خلقك فسواك فَعَدَلَكَ(7)﴾الانفطار 6

وقال تعالى: ﴿لقد خلقنا الإنسان فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ﴾. التين 4

- إلى أن الكثير من الأمراض العصبية المرتبطة بالجهاز الدوري أو العضلي أو مفاصل الجسم هي نتيجة للعيوب القوامية.
- ومن ناحية أخرى إلى أن الحالة القوامية للشخص تؤثر في تصوره لذاته واتجاهاته نحو نفسه. مما ينعكس في مدى احترامه وثقته لذاته

دكتور / أحمد محمد عبد المجيد

بسم الله الرحمن الرحيم

- والتشوهات القوامية لها تأثير على الوظائف الحيوية لأجهزة الجسم، فاستدارة الكتفين مع تحدب الظهر مثلاً تعوق التنفس حيث تضغط على الحجاب الحاجز.

النظرة التاريخية للقوام المعتدل:

لقد اهتم الإنسان بالقوام منذ آلاف السنين، فكان له في ذلك محاولات عديدة حاول خلالها تقويم شكل الجسم ووضع معايير نموذجية تحدد تركيبه وأبعاده...

دكتور / أحمد محمد عبد المجيد

- ورغم تطور النظرة إلى القوام فإلى عهد ليس بالبعيد كان القوام يقوَّم من خلال وضع الوقوفٍ فقط
- ولكن لوحظ أن كثيرا من الناس يملكون قواماً معتدلاً في وضع الوقوف، لكن عند الحركة تظهر عيوب خطيرة في القوام ، لذلك أصبحت القياسات الحديثة للقوام تتضمن قياس الجسم في الوقوف والجلوس والرقود والحركة.
- ويعتقد البعض أن مفهوم القوام قاصر على شكل الجسم وحدوده الخارجية فقط، ولكن هذا الاعتقاد لا يعبر عن كل الحقيقة، فبالإضافة إلى شكل الجسم ومواصفات حدوده الخارجية فإن القوام الجيد هو العلاقة الميكانيكية بين أجهزة الجسم المختلفة العظمية والعضٍلية والعصبية والحيوية وكلما تحسنت هذه العلاقة كان القوام سليما.

بسم الله الرحمن الرحيم

- وجسم الإنسان عبارة عن أجزاء متراصة بعضها فوق بعض، فهي كالمكعبات المتراصة في نظام دقيق، فإذا انحرفت هذه المكعبات عن وضعها الطبيعي أصيب الفرد بما يعرف بالتشوه

دكتور / أحمد محمد عبد المجيد

بسم الله الرحمن الرحيم

# مكونات القوام

مجموعه العظام والعضلات التي تبني المظهر الخارجي .

## تعريف القوام

- علاقة تنظيمية لأجزاء الجسم المختلفة ، تسمح باتزان الاجزاء علي قاعدة ارتكازها ، لتعطي جسماً لائقاً في أداء وظيفته

دكتور / أحمد محمد عبد المجيد

بسم الله الرحمن الرحيم

- والقوام المعتدل يتطلب أن تكون أجزاء الجسم متراصة بعضها فوق بعض في وضع عمودي، فالرأس والرقبة والجذع والحوض والرجلان يحمل كل منهما الآخر بما يحقق اتزاناً مقبولاً للجسم، وبما يحدث التوازن المطلوب في عمل الأربطة والعضلات وأجهزة الجسم المختلفة.
- والقوام الجيد، من أهم صفاته تغلب العضلات والعظام والأربطة والأعصاب على جاذبية الأرض.

دكتور / أحمد محمد عبد المجيد

بسم الله الرحمن الرحيم

# • أهميه القوام الجيد:

فالقوام الجيد يعطي الإحساس بالجمال ويعطي الفرد مظهراً لائقاً، كما يساعده في أداء حركاته بطريقة منسقة فيها توافق بين أجزاء الجسم المختلفة في حين أن الشخص ذا القوام المشوه تنقصه هذه النواحي.

• والفرد ذا القوام الجيد غالبا ما يتمتع بشخصية محبوبة وقوية بينما قد يشعر ذو القوام المشوه بالاكتئاب والانطواء على نفسه وبالتالي يتحاشى الظهور في المجتمع ويتجنب الاشتراك في الأنشطة وخاصة تلك التي تتطلب خلع جزء من الملابس كالسباحة مثلاً

دكتور / أحمد محمد عبد المجيد

بسم الله الرحمن الرحيم

- والصحة نعمة كبرى يطمح إليها الإنسان في كل مكان وزمان ليتوج بها نفسه، وهي لا توجد إلا في جسم صحي وقوام معتدل، وهي تساعد أجهزة الجسم الحيوية على أداء وظائفها بصورة أفضل.
- والقوام ليس هو الذي يظل قائماً معتدلاً لدقائق - ولكن هو الموجود في كل أوضاع الجسم المختلفة في جميع الأعمال والأنشطة التي يقوم بها الفرد في حياته اليومية

دكتور / أحمد محمد عبد المجيد

بسم الله الرحمن الرحيم

# • القوام الجيد :

هو الجسم المعتدل والذي يكون فيه اجزاء الجسم متراصة فوق بعضها بانتظام وبه حاله توازن بين القوة العضلية والجاذبية الارضية .

# القوام الرديء :

- أي شكل غير طبيعي لأي جزء من الجسم ومظهر ذلك عدم حفظ التوازن بين القوه العضلية وعدم تراص اجزاء الجسم وظهور البروزات والانحناءات

دكتور / أحمد محمد عبد المجيد

بسم الله الرحمن الرحيم

# مظاهر القوام الجيد :

-أن يكون هناك اتزان في وضع الرأس بحيث تكون الذقن للداخل والنظر للأمام.

-الكتفان في الوضع الطبيعي بحيث تكون الذراعان بجانب الجسم والكفان مواجهين للفخذين.

-الصدر مشدوداً ومستقيماً

-زاوية الحوض في وضعها الطبيعي دون ميل للأمام او الخلف .

-ثقل الجسم موزع علي القدمين بالتساوي ومشط القدم في الوضع اماماً والرضفتان للأمام

دكتور / أحمد محمد عبد المجيد

# ما يجب مراعاته لنمو جيد للقوام :

1. - التغذية الجيدة المتوازنة .
2. - العلاج السليم والسريع للإصابة .
3. - النشاط البدني لجميع اجزاء الجسم دون التركيز علي جانب معين.
4. - الحالة النفسية الجيدة.
5. - مراعاة الصحة العامة للفرد .
6. - الوعي بأسباب حدوث التشوهات لتجنبها .
7. - تجنب العادات الخاطئة .
8. - التمرينات العلاجية لعلاج الجزء المشوه

دكتور / أحمد محمد عبد المجيد

بسم الله الرحمن الرحيم

# التشوه القوامي :

- انحراف او شذوذ في شكل عضو من أعضاء الجسم او جزء منه بحيث ينحرف عن المعدل الطبيعي المسلم به تشريحياً وينتج عن ذلك تغير في علاقة هذا العضو بسائر الاعضاء الأخرى .

-زيادة او نقص في الانحناءات الطبيعية للجسم ، او شكل غير طبيعي لأي جزء من اجزاء الجسم كنتيجة لعدم حفظ التوازن العضلي بين اجزاء الجسم .

دكتور / أحمد محمد عبد المجيد

بسم الله الرحمن الرحيم

# أسباب التشوهات القوامية

1- **الوراثة** : فقد يرث الطفل من أحد الوالدين او كلاهما بعض الامراض الوراثية او التشوهات التي تحدث من زواج الاقارب .

2-**الاصابة** : عند الاصابة قد يتخذ الفرد اوضاعاً معينة رغماً عنه كنتيجة للألم او عدم القدرة علي اتخاذ وضع صحيح .

3- **سوء التغذية**: فالإفراط في تناول الطعام مثلاً يؤدي الي زيادة الوزن وتؤدي بدورها الي تشوهات في القوام

-**سرعة النمو**: فالفرد معرض اثناء فترة النمو لحدوث نمو سريع في بعض اجزاء جسمه كطول القدمين بينما يظل الجذع واليدين متأخرين قليلاً في النمو

دكتور / أحمد محمد عبد المجيد

5-المرض:فأمراض مثل الكساح او هشاشة العظام تؤثر علي شكل العظام وتؤدي الي تشوهها.

6- العادات الخاطئة : كاتخاذ اوضاع خاطئة في الجلوس او المشي باستمرار مما يؤدي الي
ان تطول بعض العضلات ويقصر البعض .

7-طبيعة العمل المهني: فبعض المهن كحامل الحقائب او الكتابة علي الكمبيوتر قد تضطر الشخص الي اتخاذ اوضاع تتحول مع الوقت الي تشوهات .

8-الملابس غير الملائمة: فارتداء الملابس الضيقة او استخدام الأحزمة والأربطة قد يؤدي الي التأثير السلبي علي حركه الجسم ويحد من الحركة الصحيحة والحذاء السيئ يؤدي
لتشوه القدمين او الحذاء العالي قد يؤدي الي تشوه الظهر .

9- **الضعف العضلي العصبي**: كلما كانت العضلات قوية ومشدودة ساهم ذلك في الحفاظ علي التوازن العضلي ومنع حدوث التشوهات وتعد اسباب كالتقدم في العمر او حدوث اصابة او الابتعاد عن النشاط البدني او سوء التغذية وغيرها من اسباب ضعف العضلات

10- **التعب** : قد يؤدي التعب وعدم القدرة علي الحركة بشكل سليم الي ان يتخذ الشخص اوضاعاً خاطئة في المشي او الجلوس مما يحدث التشوهات

11-**الحالة النفسية**: فالاكتئاب او الانطواء والجلوس في المنزل واتخاذ اوضاع معينة لفترة طويلة يؤدي الي حدوث التشوهات .

دكتور / أحمد محمد عبد المجيد

بسم الله الرحمن الرحيم

# التمرينات العلاجية

هي نوع من التمرينات يستخدم في تهيئة اللاعبين قبل المباريات وبعدها ( أحمائية استشفائية )

كما تستخدم في اعادة تأهيل المصابين بعد الاصابة وتستخدم في علاج بعض الامراض كالضعف العضلي والشلل .

أنواعها

1-تنقسم الي عدة انواع يستخدم كل نوع تبعاً لدرجة الاصابة او الشيء المراد التعامل معه

دكتور / أحمد محمد عبد المجيد

ويجب الحذر عند التعامل مع التمرينات العلاجية حتي لاتؤدي الي حدوث مشكلات صحية

وتنقسم الحركات في التمرينات العلاجية الي :-

1- حركات قسرية: وهي الحركات التي يقوم بها المعالج او أي قوي خارجية عن المريض / بينما تكون عضلاته في حالة ارتخاء.

دكتور / أحمد محمد عبد المجيد

- حركات عاملة

وتنقسم الي :

- حركات حرة : أي يقوم بها المريض بنفسه
- حركات بمساعدة : بمساعدة الغير
- حركات مضاعفة : ضد مقاومة من المعالج او قوي خارجية

فوائد الحركات القسرية :

1- تحفظ مرونة المفاصل

2- تحفظ قوة العضلات ومرونتها

3- تنشط الدورة الدموية

دكتور / أحمد محمد عبد المجيد